

## خوجة : 6 نصائح صحية لطلاب وطالبات الابتدائية قبل العودة للدراسة حضورياً

أوضح أمين عام اتحاد المستشفيات العربية استشاري طب الأسرة والمجتمع والصحة العامة البروفيسور توفيق أحمد خوجة، أن العودة الآمنة لطلاب وطالبات الابتدائية مِمَّنْ هم أقل من 12 عاماً في المدارس الحكومية والأهلية والعالمية والأجنبية، والذين شملهم قرار التعليم الحضوري من يوم الأحد 20 / 6 / 1443هـ، الموافق 23 يناير 2022م، يعزز مكانة التعليم الحضوري، ويدعم المنظومة التعليمية في استمرار مسيرتها التربوية ، داعياً طلاب وطالبات الابتدائية بضرورة ترتيب أمورهم الاجتماعية والتهيئة النفسية تكيفاً مع مرحلة العودة الآمنة لمقاعد الدراسة ، بعد أن اعتادوا على التعليم عن بعد واكتسبوا خبرة كبيرة في التعامل مع المنصة التعليمية ، وحققوا النجاحات ، إذ تتطلب المرحلة الجديدة سرعة التأقلم الصحي والاجتماعي مع متطلبات وظروف العودة للتعليم الحضوري.

وقال إن أهم النصائح الصحية الموجهة للطلاب والطالبات هي إعادة ترتيب مواعيد النوم من الآن، حتى لا يصبح الأمر عائقاً عند بدء الدراسة، إذ يزداد حينها حدوث اضطرابات النوم والقلق وعدم حصول الجسم على كفايته من ساعات النوم، مما يزيد من النعاس نهاراً، وقد يؤثر ذلك في مستوى الإدراك العلمي عند الدارسين، فتجنب السهر مهم جداً في حصول الجسم أيضاً على الهرمونات المطلوبة، وعدم حدوث أي اختلال في عمل الهرمونات بما في ذلك هرمون «الميلاتونين» الذي يعمل على ضبط الإيقاع اليومي للأفراد.

ولفت إلى أن النصيحة الثانية هي الحد من استخدام الأجهزة الإلكترونية، لانعكاساتها المؤثرة على صحة الجسم، وخصوصاً قبل النوم، إذ أدت جائحة كورونا إلى فرض التعامل مع الأجهزة بشكل مفرط، وتحديداً لدى الأطفال الذين كرسوا جل أوقاتهم وراء الأجهزة في متابعة الألعاب الإلكترونية، مع التنويه بأن جمعية الأطفال الأمريكية أوصت أولياء الأمور والأسر بتحديد عدد ساعات التعرض لوسائل التكنولوجيا للأطفال كل يوم، وبما لا تزيد على ساعتين للأطفال ما بين 5-18 عاماً، ولكن المؤشرات الخالية تدل عكس ذلك.

وأشار إلى أن النصيحة الثالثة والمهمة هي إدارة الوقت بطريقة صحيحة، فيلاحظ أن معظم الأطفال

اليافعين والمراهقين لا يحسنون إدارة أوقاتهم، فيقضون معظم الوقت كما يريدون، وهذا قد يؤثر على تحصيلهم العلمي، لذا يقع دور مهم على أولياء أمورهم في التوجيه الصحيح نحو إدارة الوقت.

ونوه إلى أن النصيحة الرابعة هي تخصيص ساعة يوميا لممارسة أي نشاط رياضي، للمحافظة على الوزن، فذلك يفيد الجسم ويحميه من عدة أمراض تنصدها السمنة ومضاعفاتها، والسكري «النوع الثاني»، وهناك عدة رياضات يمكن ممارستها سواء خارج أو داخل البيت، إذ يساعد ذلك في حرق الدهون والسعرات الحرارية، وجعل الجسم مثالياً من حيث الوزن الذي يتفق مع الطول.

وأفاد بأن النصيحة الخامسة تتمثل في الحرص على تناول وجبة الفطور قبل التوجه للدراسة، فهذه الوجبة تعد أهم الوجبات الغذائية، إذ تمنح الطاقة وتساعد في المحافظة على استقرار نسب السكر في الدم على مدار اليوم، فوجبة الإفطار تعد مصدرا أساسيا لطاقة الجسم في فترات النهار، كما تعتبر للأطفال غذاء صحياً يواكب مراحل النمو على المستويين الجسدي والإدراكي، إضافة إلى أنها تتحكم في تجنب الشعور بالجوع، ويجب مراعاة أن تحتوي وجبة الإفطار على العناصر الأساسية التي يحتاجها الجسم من طاقة وفيتامينات ومعادن وألياف، وينصح أيضا بالتركيز على الحليب والبيض والفواكه مثل الموز أو التفاح.

واختتم البروفيسور خوجة بقوله: النصيحة السادسة هي تجنب السلوكيات الغذائية الخاطئة التي تؤدي إلى زيادة الوزن، إذ تلعب عادات أكل الطفل وكذلك نوعية الأغذية التي يتناولها دوراً في حدوث البدانة المفرطة على سبيل المثال أكله لكميات مفرطة من الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية والدهون بدلاً من الأطعمة الصحية.